

## Kleine Atempausen für Erziehende

### Stressprävention und Stressbewältigung durch achtsame Selbstwahrnehmung, sanfte Körperarbeit und Entspannung

Diese Fortbildung lädt ein, inne zu halten, zur Ruhe zu kommen und Kraft zu tanken. Dabei helfen uns sanfte Körperarbeit, Bewegungsmeditation und Tiefenentspannung auf der Basis von Tai Chi und Qi Gong.

Qi Gong und Tai Chi sind alte, ganzheitliche Gesundheitssysteme aus dem chinesischen Raum, deren Heilwirkung inzwischen von der westlichen Medizin anerkannt ist. Die Übungen sind einfach und langsam. Sie sind für jeden geeignet, der Lust hat - unabhängig von Alter, Geschlecht und körperlichen Beeinträchtigungen.

Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie zum Teil auch im beruflichen Alltag angewendet werden können: kleine Atem- und Haltungsübungen - für Außenstehende fast unsichtbar - die helfen können, gerade in anstrengenden Situationen wieder zu sich selbst, zur eigenen Kraft zu finden.

Die körperbetonte Arbeit wird ergänzt durch Informationen (Kurzreferate, Texte) und Kleingruppen-Gespräche rund um den Themenkreis Achtsamkeit und Stressbewältigung.

#### Nummer

24522-003

#### Datum

06.05.2022

13.05.2022

20.05.2022

#### Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

#### Ort

Seminarhaus Tante Astrid

Hinterhofsalon

Aachener Straße 68

50674 Köln

#### Zielgruppen

Mitarbeitende in Kitas und Familienzentren

#### Referent/in

**Dorothee Kroll**

Diplom-Pädagogin

Entspannungspädagogin

Qigong Lehrerin

#### Teilnehmende (max.)

15

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

180.00 €

#### Normaler Preis für Externe

225.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.60

#### Hinweis

Eine Refinanzierung gemäß der Fördergrundsätze NRW ist möglich.

#### Verpflegung

Getränke

#### Unterrichtsstunden

24

#### Material

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastikschlappen, Duschtuch als Unterlage für den Kopf und eine leichte Decke mitbringen.